

# Respirez, c'est de la sophro

**Vrai/faux** La sophrologie n'a pas vocation à soigner des maladies, mais à lutter contre le stress, gérer ses émotions... Idées reçues sur une médecine alternative méconnue



Après s'être enquis de l'objet de la visite et des objectifs à atteindre, le praticien invite le patient à réaliser des exercices de respiration.

(Photos Laurent Carré)

L'une est issue du monde social et de l'entreprise, l'autre du monde sportif. Toutes deux ont choisi, il y a quelques années, de se former en sophrologie caycédiennne. Roselyne Giachero et Chantal Campo, qui exercent à Nice, ont accepté de faire, avec nous, le tour des principales idées reçues sur la sophrologie.

#### La sophrologie permet de soulager les douleurs

**Vrai.** Elle peut, en effet, permettre de traiter des souffrances, mais a de nombreuses autres indications, comme la préparation mentale (examens, compétition...), l'augmentation du potentiel ou la gestion du stress.

#### La sophrologie permet de soigner certaines maladies

**Faux.** Méfiez-vous des pseudo-professionnels qui vous promettent de soigner votre cancer ou autre maladie grave par des séances de sophro. Un sophro-

logue sérieux réorientera toujours le patient vers un professionnel de santé en cas de pathologie lourde, physique ou psychique.

#### La sophrologie peut aider à mieux accepter les traitements

**Vrai.** Elle est très utilisée dans l'accompagnement des patients en soins palliatifs, en chimiothérapie ou encore traités pour des problèmes d'infertilité. Des séances de sophrologie permettent, en cas de procréation médicale assistée, de visualiser et reprogrammer le stress et l'appréhension liés, notamment, à la ponction d'ovocytes et donc d'arriver plus détendue le jour J.

#### Un sophrologue est un médecin

**Faux.** Ce n'est pas systématique. C'est une personne qui s'est formée à la sophrologie. On trouve, parmi les sophrologues, aussi bien d'anciens sportifs de haut niveau que des psychologues, des infirmiers et des médecins.

Attention : on peut accrocher sa plaque de sophrologue après s'être formé sur Internet ou par correspondance. Le seul label aujourd'hui reconnu par l'Éducation nationale est la sophrologie caycédiennne (bac +2 minimum, avec une formation médicale ou paramédicale, plus un master en quatre ans).

#### Une séance coûte cher

**Faux.** Même si, en ces temps de crise, la notion de coût est à manier avec précautions. Les tarifs varient selon que l'on travaille en individuel (environ 40 € pour une séance d'une heure) ou en groupes; là, une heure vous coûtera 15 € en moyenne.

#### La Sécurité sociale ne rembourse pas les séances

**Vrai.** En revanche, certaines mutuelles proposent des prises en charge, si les séances sont délivrées par des sophrologues caycédiens. Il faut se renseigner.

#### La respiration est le pilier d'une bonne gestion du stress

**Vrai.** La respiration permet de gérer le stress. Le travail sur la respiration, associé à des exercices de contraction musculaire, constitue le socle des séances.

#### Tout le monde y est réceptif

**Vrai.** Il n'est pas nécessaire d'y croire pour que ça marche.

#### La sophrologie peut fournir une aide en cas de surpoids

**Vrai et faux.** Si elle ne fait pas perdre des kilos, la sophrologie aide à mieux accepter ses problèmes de poids, à retrouver confiance en soi.

#### Les séances se déroulent toujours yeux fermés

**Vrai.** Cela permet de se couper de l'extérieur, pour mieux se tourner vers soi. Pendant que l'on écoute son corps, que l'on se concentre sur les sensations éprouvées, on met ses douleurs

et, de façon générale, tout ce qui est dérangeant entre parenthèses. Il s'agit d'approcher un néant d'images et un état de conscience pure.

#### La sophrologie s'apparente à de la psychothérapie

**Faux.** Les séances sont précédées d'un échange, mais très cadré. Le patient expose ce qui l'amène, les objectifs qu'il souhaite atteindre. Le spécialiste explique sa méthode et invite le patient à passer aux exercices pratiques. Dans un troisième temps, la personne exprime son ressenti sur la séance; le sophrologue l'aide alors à prendre conscience de ses « différents fonctionnements » et de toutes ses capacités nouvelles, l'objectif étant d'optimiser ses comportements. Ce travail sur le corps, plutôt que sur les mots et l'inconscient, est d'ailleurs ce qui séduit beaucoup d'adeptes de la sophrologie.